

DEHNPROGRAMM FÜR DEINEN
SPREIZ- UND SPAGATSPRUNG
AUF DEM SCHWEBEBALKEN

Quelle:
www.sport.de/news/ne3599485/turnen-pauline-schaefer-will-sich-in-die-weltspitze-zurueck-kaempfen/; Zugriff am 1.05

Möchtest **DU** deinen **SPREIZ- und SPAGATSPRUNG** am Schwebebalken verbessern? Endlich weniger Abzüge beim Wettkampf, oder strenge Trainerblicke nach dem Vorturnen?

So funktioniert:

Trainiere nach dem Trainingsplan in der gegebenen Reihenfolge.
Führe alle Übungen möglichst korrekt und sehr konzentriert durch.

Suche dir zwei Trainingstage in der Woche (mit mindestens einem Tag Abstand!) und nehme dir immer ca 20 min Zeit.

Kreuze in der Tabelle an, wann du fleißig warst und notiere wann bzw wo du trainiert hast.

Tipp:

Lege dir eine Stoppuhr bereit, damit du die angegebenen Zeiten einhalten kannst.

Bei manchen Übungen ist der Boden schon hart- hast du eine Yogamatte? Diese kannst du immer als Unterlage verwenden. Sonst lege dir ein Handtuch bereit 😊

Suche dir eine Musik, welche du gerne hörst und dich zum konzentrierten Arbeiten antreibt.

Vielleicht suchst du dir einen Trainbuddy - und ihr motiviert euch gegenseitig zum regelmäßigen Dehnen 😊

Mit **DEINER** Motivation, Disziplin und diesem Trainingsplan kannst DU dein Ziel erreichen 😊

LOS GEHT'S!!!



MEINE ÜBERSICHT



Mein Name:

Mein Alter:

Mein Winkel im Spreizsprung:

Mein Winkel im Spagatsprung:

Mein Ziel für den Spreizsprung:

Mein Ziel für den Spagatsprung:

So habe ich trainiert:

	1.Trainingstag	2.Trainingstag	3.Trainingstag	4.Trainingstag	5.Trainingstag	6.Trainingstag	7.Trainingstag	8.Trainingstag
Datum								
Ort								
Erfolgreich?								

Kleine Hinweise

Spagatsprung

- Anlauf nur maximal 2 Schritte
- Stabile Landung einbeinig

Spreizsprung

- Absprung beidbeinig
- Landung beidbeinig
- Kennst du die richtigen Armhaltungen? Probiere diese immer einzuhalten, wie beim Wettkampf 😊

Übungsdurchführung

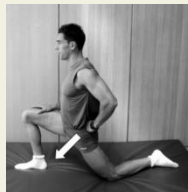


- Drucke dir den Übungsplan am Besten aus und ordne in einen Hefter, so verlierst du nicht den Überblick 😊
- Alle Übungen werden mit beiden Beinen (links und rechts) durchgeführt (links & rechts), sonst entsteht eine Dysbalance!
Die Zeitangabe bezieht sich auf eine Seite- somit dauert jede Übung unterm Strich doppelt so lange 😊
- Hast du **SCHMERZEN** (mehr als ein Dehnzirpen, so richtig unerträglich) bei der Durchführung einer Übung? Breche den Trainingsplan ab und spreche unbedingt mit deinem Trainer, vlt solltest du auch zum Arzt gehen!
- Falls bei Partnerübung ein Partner fehlt, frage entweder Mama/Papa/Oma/Opa/Geschwister oder suche dir einen Gegenstand, welcher dir helfen kann.
Beispiel: Seil, Hocker, Wand,...


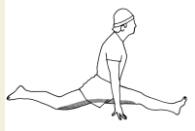


Fragen

- Hast du Fragen zu Übungen/ für die Durchführung o.ä.? Dann melde dich bei mir unter luisa.ebel@tum.de!
Ich stehe dir jeder Zeit zu Fragen zur Verfügung.
- Ich freue mich auch zwischendurch über Updates, wie das Dehnprogramm bei dir läuft!







1. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Laufende Armühle	Du läufst auf der Stelle und machst mit den Armen einen großen Armkreis rückwärts/ und vorwärts.	1 min vw 1 min rw	
	Grätschhüfper	Nehme die Arme in Seithalte und prelle die Füße zusammen-grätsche-zusammen-... .	1 min	
	Sprinter	Erst ruhig auf der Stelle einlaufen und zum Ende immer schneller werden, Knie immer höher ziehen bis zu deinem Maximum!	1 min	
Gelenkmobilisation	Große Windmühle	Im Stand in der Grätsche werden die Arme in Hochhalte in einem großen Kreis geführt. (Arme oberer rechter Fuß-linker Fuß-wieder hoch)	10 bewusste Kreismalen	
	Fußballer Skipping	Der Stand ist auf einem Bein. Das Knie des anderen Beins zieht erst über die Innenseite bis zum Bauchnabel, dann nach außen und runter (malt Kreise vor dem Körper).	10 mal jede Seite	
Dehnrunde 1		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen.	20 sec halten	
		Man legt den linken Fuß auf das rechte Knie, umgreift den rechten Oberschenkel mit beiden Händen und zieht ihn zum Oberkörper	20 sec halten	
		Das gestreckte Bein wird im Stand zur Gegenhand geschwungen. Dabei sollten sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit als auch das Bewegungsausmaß langsam gesteigert werden. Also die Hände nach und nach höher halten und das Bein nach und nach schneller schwingen	20 mal Hochspreizen	Eventuell eine Stütze zum festhalten



		Die Hände auf einer Erhöhung fixieren. Das gestreckte Bein mit Schwung nach hinten oben bringen. Währenddessen bleiben die Knie beider Beine gestreckt. Das Bein nach und nach schneller schlagen.	20 mal Rückspreizen	Erhöhung für die Hände
		Setze dich in den Spagat so tief es geht. Reicht für dich der Boden nicht- suche dir Erhöhungen für einen Überspagat. Achte darauf, dass dein hinteres Knie Richtung Boden zeigt.	20 sec	Eventuell Erhöhungen z.B: Bücher, Klötze, Kissen
Dehnrunde 2		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Man versucht das Bein gegen den Widerstand der Hand zu strecken	20 sec jede Seite halten	
		Der Liegende drückt das gestreckte Bein in Richtung des Partners. Der Partner hält dem Widerstand bei. Anschließend wird sanft von dem Partner in die Spreizung gedehnt.	5 sec Drücken 10 sec Dehnen → 3 mal wiederholen → beidseitig	
Komplexe Bewegungen	Spreizsprünge	Beidbeiniger Absprung, ordentliche Landung	10	
	Spagatsprünge	Max 2 Schritte als Anlauf, ordentliche Landung	10	

2. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Seilspringen		1 min	Sprungseil
	Kniehebelauf	Auf der Stelle, oder im Fortbewegen, 50 mal beide Knie nacheinander an den Bauchnabel ziehen	50 Stück	
	Hampelmänner		20 Stück	
	Skipping	Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie immer bis zum Bauchnabel.	50 Stück	
Gelenkmobilisation	Morgenpendler	Im Stand werden die Arme nach oben genommen. Nun schwingen die Arme nach vorne und gleichzeitig macht man mit dem Oberkörper eine Vorbeuge. Knie werden leicht gebeugt.	10 mal	
	Kochlöffel	Stemme deine Hände in die Hüfte. Wir sind im Stand und die Füße sind geschlossen. Führe mit der Hüfte Kreise durch, wie ein Kochlöffel in der Suppe.	5 mal in jede Richtung kreisen	
Dehnrunde 1		Im tiefen Ausfallschritt werden beide Hände auf der Innenseite des vorderen Beins abgesetzt. Es wird eine tiefe Vorbeuge des Oberkörpers gehalten	20 sec halten	
		Das gestreckte Bein wird an der Wade umfasst und zum Oberkörper gezogen.	20 sec halten	
		Der Unterschenkel des abgewinkelten Beines wird nach hinten abgelegt. Dann nach vorn in Richtung des gestreckten Beines beugen. In dieser Position wird leicht gefedert. Dabei Rücken gestreckt halten, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden (Blick nach vorn oben).	30 mal tief wippen	

		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistenengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen. In dieser Position wird leicht gefedert.	30 mal tief wippen	
		Setze dich in den Spagat so tief es geht. Reicht für dich der Boden nicht- suche dir Erhöhungen für einen Überspagat. Achte darauf, dass dein hinteres Knie Richtung Boden zeigt.	20 sec	Eventuell Erhöhungen z.B: Bücher, Klötze, Kissen
Dehnrunde 2		1. Setze zu Erst die Hände zwischen Fußknöchel und Knie Boden am auf. Hebe dein gestrecktes Bein an. 2. Dehne dich wie auf dem Bild nach vorne.	1. 10 mal anheben 2. 15 sec 3 Wiederholung- jedes Bein!	
		1. Gehe in die Position wie auf dem Bild und drücke mit dem Fuß gegen das Theraband. 2. Zieh das gestreckte Bein mit eigener Kraft in deine Richtung.	1. 5 sec 2. 10 sec 3 Wiederholungen	Theraband (notfalls auch mit Sprungseil möglich)
Komplexe Bewegungen	Spreizsprünge fortlaufend	Spreizsprung links -Strecksprung-Spreizsprung rechts ... ohne richtige „Pause“	5 (auf jeder Seite)	
	Spagatsprünge im Wechsel ohne Zwischensprung		14	

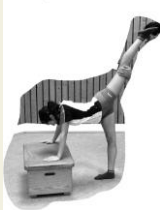



3. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Kreisel	Beginne mit einem leichten Schulterkreisen vorwärts und rückwärts. Gehe dann über in große Armkreise vorwärts und rückwärts. Zum Schluss probiere mit beiden Armen gegengleich zu drehen.	Jeweils 10 mal	
	Hampelmann reverse	Springe mit den Beinen den Hampelmann wie gewohnt. Die Arme strecken wir nach vorne und auf jeden Sprung führen wir diese hoch, anschließend runter.	1 min	
	Wechsellauf	Laufe auf der Stelle. Zähle die Schritte mit 1-2-3. Bei 1-2 mache niedrige Knie auf 3 ziehst du dein Knie bis zum Bauchnabel.	1 min	
Gelenkmobilisation	Morgengruß	Strecke dich ganz lang am Stand. Beuge dich nach vorne und fasse mit den Händen an den Boden. Laufe mit den Händen nach vorne in die Liegestützposition. Laufe mit den Händen wieder zurück und nehme deine Arme wieder nach oben.	10 mal	
	Sonntagsmaler	Stell dich auf ein Standbein. Strecke das andere Bein und male große Kreise in die Luft.	10 Kreise mit jedem Bein	
Dehnrunde 1		Die Füße in Schrittweite aufstellen und nach vorn beugen. Die Dehnung wird intensiver, wenn man den Abstand zwischen den Füßen vergrößert. Rücken gerade halten (nach vorn oben zu schauen).	20 sec beide Seiten	
		Der Fuß wird auf einen Kasten oder Stuhl gestellt und der gestreckte Oberkörper zwischen dem Bein abgesenkt. In dieser Position leicht federn.	25 mal federn	

		Der Partner drückt das gestreckte Bein zum Oberkörper des Liegenden. Dazu umfasst er die Wade kurz oberhalb des Fußgelenkes. Das Gegenbein wird durch das Körpergewicht des Partners fixiert. In dieser Position wird leicht gefedert.	20 mal wippen	Partner
		Setze dich in den Spagat so tief es geht. Reicht für dich der Boden nicht- suche dir Erhöhungen für einen Überspagat. Achte darauf, dass dein hinteres Knie Richtung Boden zeigt.	20 sec	Eventuell Erhöhungen z.B: Bücher, Klötze, Kissen
Dehnrunde 2		1. Setze die Hände zwischen Knie und Fußknöchel neben den Beinen seitlich auf den Boden. Probiere deine gestreckten Beine anzuheben. Der Po bleibt am Boden! 2. Dehne dich nach vorne wie auf dem Bild.	1. 5sec 2. 15sec Ingesamt 5 WDH	
		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Man versucht das Bein gegen den Widerstand der Hand zu strecken	20 sec jede Seite halten	
		Ziehe das Bein mit deiner eigenen Muskelkraft so nah zu dir wie es nur geht. Achte auf gestreckte Knie!	30 sec halten beidseitig	
Komplexe Bewegungen	Spreizsprung	Lasse den ersten Sprung filmen und betrachte dich selber- was kannst du verbessern?	10	Kamera
	Spagatsprung	Lasse den ersten Sprung filmen und betrachte dich selber- was kannst du verbessern?	10	Kamera

4. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Laufende Armühle	Du läufst auf der Stelle und machst mit den Armen einen großen Armkreis rückwärts/ und vorwärts.	1 min vw 1 min rw	
	Grätschhüfper	Nehme die Arme in Seithalte und prelle die Füße zusammen-grätsche-zusammen-... .	1 min	
	Sprinter	Erst ruhig auf der Stelle einlaufen und zum Ende immer schneller werden, Knie immer höher ziehen bis zu deinem Maximum!	1 min	
Gelenkmobilisation	Große Windmühle	Im Stand in der Grätsche werden die Arme in Hochhalte in einem großen Kreis geführt. (Arme oben- rechter Fuß- linker Fuß-wieder hoch)	10 bewusste Kreise malen	
	Fußballer Skipping	Der Stand ist auf einem Bein. Das Knie des anderen Beins zieht erst über die Innenseite bis zum Bauchnabel, dann nach außen und runter (malt Kreise vor dem Körper).	10 mal jede Seite	
Dehnrunde 1		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistenengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen.	20 sec halten	
		Man legt den linken Fuß auf das rechte Knie, umgreift den rechten Oberschenkel mit beiden Händen und zieht ihn zum Oberkörper	20 sec halten	
		Neu: Spanne ein Theraband zwischen deine Füße! Das gestreckte Bein wird im Stand zur Gegenhand geschwungen. Dabei sollten sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit als auch das Bewegungsausmaß langsam gesteigert werden. Also die Hände nach und nach höher halten und das Bein nach und nach schneller schwingen	20 mal Hochspreizen	Theraband

		<p>Neu: Spanne ein Theraband zwischen deine Füße! Die Hände auf einer Erhöhung fixieren. Das gestreckte Bein mit Schwung nach hinten oben bringen. Währenddessen bleiben die Knie beider Beine gestreckt. Das Bein nach und nach schneller schlagen.</p>	20 mal Rückspreizen	Erhöhung für die Hände
		<p>Setze dich in den Spagat so tief es geht. Reicht für dich der Boden nicht- suche dir Erhöhungen für einen Überspagat. Achte darauf, dass dein hinteres Knie Richtung Boden zeigt.</p>	20 sec	Eventuell Erhöhungen z.B: Bücher, Klötze, Kissen
Dehnrunde 2		<p>Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Man versucht das Bein gegen den Widerstand der Hand zu strecken</p>	20 sec jede Seite halten	
		<p>Der Liegende drückt das gestreckte Bein in Richtung des Partners. Der Partner hält dem Widerstand bei. Anschließend wird sanft von dem Partner in die Spreizung gedehnt.</p>	<p>5 sec Drücken 10 sec Dehnen</p> <p>→ 3 mal wiederholen beidseitig</p>	
Komplexe Bewegungen	Sprungkombinationen mit Spreizsprung	Denke dir Sprungkombinationen aus und turne diese akkurat. (z.B. Spreizsprung-1/1 Drehung)		10
	Sprungkombinationen mit Spagatsprung	Denke dir Sprungkombinationen aus und turne diese akkurat. (z.B. Spagatsprung-Pferdchensprung)		10





5. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Seilspringen		1 min	Sprungseil
	Kniehebelauf	Auf der Stelle, oder im Fortbewegen, 50 mal beide Knie nacheinander an den Bauchnabel ziehen	50 Stück	
	Hampelmänner		20 Stück	
	Skipping	Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie immer bis zum Bauchnabel.	50 Stück	
Gelenkmobilisation	Morgenpendler	Im Stand werden die Arme nach oben genommen. Nun schwingen die Arme nach vorne und gleichzeitig macht man mit dem Oberkörper eine Vorbeuge. Knie werden leicht gebeugt.	10 mal	
	Kochlöffel	Stemme deine Hände in die Hüfte. Wir sind im Stand und die Füße sind geschlossen. Führe mit der Hüfte Kreise durch, wie ein Kochlöffel in der Suppe.	5 mal in jede Richtung kreisen	
Dehnrunde 1		Das gestreckte Bein wird an der Wade umfasst und zum Oberkörper gezogen.	20 sec halten	
		Der Unterschenkel des abgewinkelten Beines wird nach hinten abgelegt. Dann nach vorn in Richtung des gestreckten Beines beugen. In dieser Position wird leicht gefedert. Dabei Rücken gestreckt halten, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden (Blick nach vorn oben).	30 mal tief wippen	
		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistenengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen. In dieser Position wird leicht gefedert.	30 mal tief wippen	


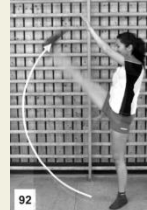

		Ist dein Spagat schon bei 180°? Ja: Suche dir zwei gleich hohe Erhöhungen und setze dich wie auf dem Foto in den Spagat. Nein: Setze dich wie gewohnt in den Spagat so tief es geht. Achte auf das hintere Knie!!	30 sec	Erhöhungen
Dehnrunde 2		1. Setze zu Erst die Hände zwischen Fußknöchel und Knie Boden am auf. Hebe dein gestrecktes Bein an. 2. Dehne dich wie auf dem Bild nach vorne.	1. 10 mal anheben 2. 15 sec 3 Wiederholung- jedes Bein!	
		1. Gehe in die Position wie auf dem Bild und drücke mit dem Fuß gegen das Theraband. 2. Zieh das gestreckte Bein mit eigener Kraft in deine Richtung.	1. 5 sec 2. 10 sec 3 Wiederholungen	Theraband (notfalls auch mit Sprungseil möglich)
		Spreizsprung zwischen Kästen mit Sprungbrett- wechselseitig ohne Zwischensprung	10 Sprünge	2 Kästen und ein Sprungbrett Alternative: 2 gleichhohe stützen für die Hände auf Brusthöhe
Komplexe Bewegungen	Spreizsprünge vorlaufend	Spreizsprung links -Strecksprung-Spreizsprung rechts ... ohne richtige „Pause“	5 (auf jeder Seite) Wiederhole dies 2 mal 😊	
	Spagatsprünge im Wechsel ohne Zwischensprung	Spagatsprung links-Spagatsprung rechts-... ohne Zwischenschritt	18	



6. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Kreisel	Beginne mit einem leichten Schulterkreisen vorwärts und rückwärts. Gehe dann über in große Armkreise vorwärts und rückwärts. Zum Schluss probiere mit beiden Armen gegengleich zu drehen.	Jeweils 10 mal	
	Hampelmann reverse	Springe mit den Beinen den Hampelmann wie gewohnt. Die Arme strecken wir nach vorne und auf jeden Sprung führen wir diese hoch, anschließend runter.	1 min	
	Wechsellauf	Laufe auf der Stelle. Zähle die Schritte mit 1-2-3. Bei 1-2 mache niedrige Knie auf 3 ziehst du dein Knie bis zum Bauchnabel.	1 min	
Gelenkmobilisation	Morgengruß	Strecke dich ganz lang am Stand. Beuge dich nach vorne und fasse mit den Händen an den Boden. Laufe mit den Händen nach vorne in die Liegestützposition. Laufe mit den Händen wieder zurück und nehme deine Arme wieder nach oben.	10 mal	
	Sonntagsmaler	Stell dich auf ein Standbein. Strecke das andere Bein und male große Kreise in die Luft.	10 Kreise mit jedem Bein	
Dehnrunde 1		Die Füße in Schrittweite aufstellen und nach vorn beugen. Die Dehnung wird intensiver, wenn man den Abstand zwischen den Füßen vergrößert. Rücken gerade halten (nach vorn oben zu schauen).	20 sec beide Seiten	
		Der Fuß wird auf einen Kasten oder Stuhl gestellt und der gestreckte Oberkörper zwischen dem Bein abgesenkt. In dieser Position leicht federn.	25 mal federn	




		Der Partner drückt das gestreckte Bein zum Oberkörper des Liegenden. Dazu umfasst er die Wade kurz oberhalb des Fußgelenkes. Das Gegenbein wird durch das Körpergewicht des Partners fixiert. In dieser Position wird leicht gedehnt.	20 mal wippen	Partner
		Ist dein Spagat schon bei 180°? Ja: Suche dir zwei gleich hohe Erhöhungen und setze dich wie auf dem Foto in den Spagat. Nein: Setze dich wie gewohnt in den Spagat so tief es geht. Achte auf das hintere Knie!!	30 sec	Erhöhungen
Dehnrunde 2		1. Setze die Hände zwischen Knie und Fußknöchel neben den Beinen seitlich auf den Boden. Probiere deine gestreckten Beine anzuheben. Der Po bleibt am Boden! 2. Dehne dich nach vorne wie auf dem Bild.	1. 5sec 2. 15sec 3. Insgesamt 5 WDH	
		Ziehe das Bein mit deiner eigenen Muskelkraft so nah zu dir wie es nur geht. Achte auf gestreckte Knie!	30 sec halten beidseitig	
Komplexe Bewegungen	Spreizsprung	Stelle dich auf eine Linie und turne wie auf dem Balken!	15	
	Spagatsprung	Stelle dich auf eine Linie und turne wie auf dem Balken!	15	






7. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Laufende Armühle	Du läufst auf der Stelle und machst mit den Armen einen großen Armkreis rückwärts/ und vorwärts.	1 min vw 1 min rw	
	Grätschhüfper	Nehme die Arme in Seithalte und prelle die Füße zusammen-grätsche-zusammen-...	1 min	
	Sprinter	Erst ruhig auf der Stelle einlaufen und zum Ende immer schneller werden, Knie immer höher ziehen bis zu deinem Maximum!	1 min	
Gelenkmobilisation	Große Windmühle	Im Stand in der Grätsche werden die Arme in Hochhalte in einem großen Kreis geführt. (Arme oben- rechter Fuß-linker Fuß-wieder hoch)	10 bewusste Kreise malen	
	Fußballer Skipping	Der Stand ist auf einem Bein. Das Knie des anderen Beins zieht erst über die Innenseite bis zum Bauchnabel, dann nach außen und runter (malt Kreise vor dem Körper).	10 mal jede Seite	
Dehnrunde 1		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen.	20 sec halten	
		Spanne ein Theraband zwischen deine Füße! Das gestreckte Bein wird im Stand zur Gegenhand geschwungen. Dabei sollten sowohl die Bewegungsgeschwindigkeit als auch das Bewegungsausmaß langsam gesteigert werden. Also die Hände nach und nach höher halten und das Bein nach und nach schneller schwingen	20 mal Hochspreizen	Theraband
		Spanne ein Theraband zwischen deine Füße! Die Hände auf einer Erhöhung fixieren. Das gestreckte Bein mit Schwung nach hinten oben bringen. Währenddessen bleiben die Knie beider Beine gestreckt. Das Bein nach und nach schneller schlagen.	20 mal Rückspreizen	Erhöhung für die Hände

		Ist dein Spagat schon bei 180°? Ja: Suche dir zwei gleich hohe Erhöhungen und setze dich wie auf dem Foto in den Spagat. Nein: Setze dich wie gewohnt in den Spagat so tief es geht. Achte auf das hintere Knie!!	30 sec	Erhöhungen
Dehnrunde 2		1. Der Liegende drückt das gestreckte Bein in Richtung des Partners. Der Partner hält dem Widerstand bei. 2. Anschließend wird sanft von dem Partner in die Spreizung gedehnt.	1. 10 sec Drücken 2. 10 sec Dehnen 3 mal wiederholen	Partner
		1. Setze zu Erst die Hände zwischen Fußknöchel und Knie Boden am auf. Hebe dein gestrecktes Bein an. 2. Dehne dich wie auf dem Bild nach vorne.	1. 10 mal anheben 2. 15 sec 3 Wiederholung- jedes Bein!	
		Spreizsprünge auf dem Trampolin- aus dem Federn nicht Springen!	10	Trampolin
Komplexe Bewegungen	Spreizsprung	Filme dich nochmal- was möchtest du verbessern? Notiere: _____	10 (den ersten filmen)	Kamera
	Spagatsprung	Filme dich nochmal- was möchtest du verbessern? Notiere: _____	10 (den ersten filmen)	Kamera

8. Trainingstag

	Übung	Erklärung	Zeit/Wiederholungen	Material
Aufwärmen	Seilspringen		1 min	Sprungseil
	Kniehebelauf	Auf der Stelle, oder im Fortbewegen, 50 mal beide Knie nacheinander an den Bauchnabel ziehen	50 Stück	
	Hampelmänner		20 Stück	
	Skipping	Laufe auf der Stelle und ziehe deine Knie immer bis zum Bauchnabel.	50 Stück	
Gelenkmobilisation	Morgenpendler	Im Stand werden die Arme nach oben genommen. Nun schwingen die Arme nach vorne und gleichzeitig macht man mit dem Oberkörper eine Vorbeuge. Knie werden leicht gebeugt.	10 mal	
	Kochlöffel	Stemme deine Hände in die Hüfte. Wir sind im Stand und die Füße sind geschlossen. Führe mit der Hüfte Kreise durch, wie ein Kochlöffel in der Suppe.	5 mal in jede Richtung kreisen	
Dehnrunde 1		Das gestreckte Bein wird an der Wade umfasst und zum Oberkörper gezogen.	20 sec halten	
		Die Füße in Schrittweite aufstellen und nach vorn beugen. Die Dehnung wird intensiver, wenn man den Abstand zwischen den Füßen vergrößert. Rücken gerade halten (nach vorn oben zu schauen).	20 sec beide Seiten	
		Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistengegend ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen. In dieser Position wird leicht gefedert.	30 mal tief wippen	

		Ist dein Spagat schon bei 180°? Ja: Suche dir zwei gleich hohe Erhöhungen und setze dich wie auf dem Foto in den Spagat. Nein: Setze dich wie gewohnt in den Spagat so tief es geht. Achte auf das hintere Knie!!	30 sec	Erhöhungen
Dehnrunde 2		1. Setze zu Erst die Hände zwischen Fußknöchel und Knie Boden am auf. Hebe dein gestrecktes Bein an. 2. Dehne dich wie auf dem Bild nach vorne.	1. 10 mal anheben 2. 15 sec 3 Wiederholung- jedes Bein!	
		3. Setze die Hände zwischen Knie und Fußknöchel neben den Beinen seitlich auf den Boden. Probiere deine gestreckten Beine anzuheben. Der Po bleibt am Boden! Dehne dich nach vorne wie auf dem Bild.	4. 5sec 5. 15sec Insgesamt 5 WDH	
	1  2 	1. Zieh mit deinen Händen dein Bein Richtung Kopf. Drücke mit deinem Bein entgegen der Kraft der Hände so feste es geht! 2. Ziehe das Bein mit deiner eigenen Muskelkraft (ohne Hände!) so nah zu dir wie es nur geht. Achte auf gestreckte Knie!	1. 5 sec 2. 15 sec	
Komplexe Bewegungen	Spreizsprünge vorlaufend	Spreizsprung links -Strecksprung-Spreizsprung rechts ... ohne richtige „Pause“	5 (auf jeder Seite) Wiederhole dies 2 mal 😊	
	Spagatsprünge im Wechsel ohne Zwischensprung	Spagatsprung links-Spagatsprung rechts-... ohne Zwischenschritt	18	

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



#BEPROUD

Hast du in den vier Wochen alle 2 Trainingseinheiten durchgehalten? → Das freut mich! DU KANNST STOLZ AUF DICH SEIN!

#FEEDBACK

Konntest du die Übungen gut verstehen? Hast du einen Verbesserungsvorschlag für das Trainingsprogramm? Was hat dir besonders gut gefallen?

Ich freue mich über Feedback!

Schreibe mir hierfür einfach eine E-Mail an luisa.ebel@tum.de

#KEEPONGOING

Möchtest du deinen Stand nun halten oder womöglich noch weiter verbessern?

Bleib in deiner Routine und probiere 2 mal die Woche 20 min deine Beweglichkeit zu verbessern 😊

Oder du trainierst nochmal nach diesem Dehnplan - eine tiefere Dehnung in den einzelnen Positionen wird deine Sprünge stabilisieren und weiter verbessern 😊

#SEEYOU

Nun wünsche ich DIR alles Gute und weiterhin viel Spaß am Turnen!

Deine

Luisa 😊



Quellen

(kein Datum). Abgerufen am 01. 05 2020 von www.zone-gym.de/blog/25-zeichen-dass-du-eine-turnerin-bist/

Klee, A., & Wiemann, K. (2012). *Dehnen Training der Beweglichkeit*. Schorndorf: Karl Hofmann.

Koch, U., Bachmayer, T., & Dr. Nissinen, P. (2018). *Konzept Schwebebalken*. o.O.: Deutscher Turner Bund. Abgerufen am 01. 05 2020 von www.dtb.de/fileadmin/user_upload/dtb.de/Sportarten/Gerätturnen/PDFs/2018/Konzept_Schwebebalken_V_18.12.16_komplett_neu.pdf

